# 만다라 그리며 근심·걱정 '싹'

**만다라로 마음 치료해요** "만다라 미술치료는 환자의 무의식을 이끌어내 심리를 치료하는 과정입니다."

만다라 미술치료의 세계적 권위자인 수전 핀처(66)가 5월 23일 대한임상미술치료학회의 '만다라를 통한 미술치료' 워크숍에 참석하기 위해 방한했다. 베스트웨스턴 강남호텔에서 열린 초청 특강에는 200여 명이 넘는 사람들이 참석해 만다라 미술치료에 대한 뜨거운 관심을 보였다. 수전 핀처는 이날 "만다라에 그린 상징, 문양, 색깔 등은 그 사람의 무의식에 가려져 있던 심리, 불안 등 정신적 상태와 육체적인 건강을 반영한다"며 "한국에서도 나름의 상징체계를 갖춘 만다라 미술치료가 발전할 수 있게 되길 바란다"고 밝혔다.

최근 음악·미술·연극 등 다양한 예술치료에 대한 연구가 이뤄지고 있는 가운데, 미술치료의 한 방식인 만다라 심리치료가 각광을 받고 있다. 만다라 심리치료란 무엇이고 어떤 원리로 이뤄지는지를 살펴본다.

## ■ 만다라란?

만다라(曼荼羅, Mandala)는 원(圓)·중심이라는 뜻의 산스크리트어다. 만다(manda)는 본질 또는 정수를, 라(la)는 소유 혹은 성취를 뜻하는 것으로 '본질을 깨닫다' '정수를 얻다'는 의미로 풀이할 수 있다. 흔히 '만다라'라고 하면 티베트 불교의 만다라 불화(佛畵)를 떠올리는데, 이때 만다라는 깨달음의 심상(心象)을 시각 형식으로 나타낸 그림을 일컫는다.

만다라의 주된 형태인 원은 인간이 살고 있는 자연과 주변 환경의 모든 곳에 존재하며, 만다라 형태는 동서양 문화권에서 초월적이고 정신적인 의미를 나타낸다. 티베트의 만다라 불화와 태극형태, 기독교 성화에 표현되는 예수와 성인의 후광 등이 만다라의 대표적인 상징이다. 한편 나바호 인디언들은 모래만다라를 만듦으로써 상처와 병을 치유하기도 한다.

## ■ 만다라 미술치료

만다라 미술치료는 고요한 환경에서 원 안에 다양한 형태와 무늬를 그리고 색칠하고, 이를 통해 정신적·신체적 치유를 유도하는 것을 말한다. 1960년대 스위스 심리학자 칼 구스타프 융(C. G. Jung)이 심층심리학적 입장에서 만다라를 이해했다. 그는 스스로 만다라를 그림으로써 자기를 발견하는 체험을 한 후 환자들에게 적용해 그들의 심리적 문제를 이해하려고 했다. 국내에는 약 10여 년 전에 소개돼 심리연구소나 복지시설 등에서 심리치료의 방편으로 활용하고 있다.

만다라 심리치료 연구가들은 만다라를 그리는 동안 일상의 근심이나 걱정을 잊고 편안하게 몰입하게 되며, 또한 호흡이 규칙적으로 이뤄져 정신상태가 균형을 이뤄 내적 충만을 체험할 수 있다고 말한다. 정여주 교수(원광대 미술치료학과)는 "만다라를 그리거나 만다라를 보고 명상에 잠김으로써 자기 감정을 알아내거나 수용하게 된다"며 "삶에서 어려움과 위기를 겪는 시기에 만다라를 그림으로써 자신을 발견하고 자아치료를 할 수 있다"고 말한다.

평소 산만하고 집중력이 약한 아이들이나 심리적 고통을 겪고 있는 어른들에게 만다라 미술치료를 적용한 결과 증상이 완화되는 효과를 얻을 수 있다. 전문가들은 강박 증세나 거식증, 폭식증, 조울증 등의 정신질환을 앓고 있는 사람이 만다라 미술치료를 받을 경우 분열된 인성을 한 곳으로 집중할 수 있으며 불안과 공포에서 벗어날 수 있다고 말한다.

**규칙적인 호흡 통해 내적 충만 체험**
**산만하고 집중력 약한 어린이에 효과**
**색 형태 보다 기분에 주의 기울여야**
**내면의 메시지를 그림으로 표현해야**

만다라 미술치료는 그림 문양이 있는 만다라를 색칠하는 방법과 직접 만다라를 창작하여 그리는 두 가지 방법으로 나뉜다. 초급자들은 문양이 그려져 있는 원에 색칠을 하는 것부터 시작한다. 만다라를 표현하는데 익숙해지면 직접 원을 그리고 그 안에 문양을 그린다.

만다라 미술치료에 필요한 준비물은 종이와 단단한 밑판, 문양그림과 자, 연필, 색연필, 물감 등. 그림을 그리기에 앞서 주변을 정돈하고 마음은 편안하게 갖는다. 매트나 담요 위에 누워 숨을 깊게 들이 쉬며 호흡이 규칙적으로 이뤄지도록 한다. 집 근처 공원이나 숲길을 걸으며 자연의 소리와 느낌을 만끽한 후 집으로 돌아와 그 느낌을 만다라로 그려보는 것도 한 방법이다.

그림을 그릴 때는 자신이 쓰는 색이나 형태 등의 상징에 마음을 두지 않고 자신의 직관과 현재의 기분에 주의를 기울이도록 한다. 그림을 잘 그렸는지를 평가하거나 색채가 갖는 상징을 분석하는 것이 아니라 내면의 메시지에 귀를 기울이고 그것을 그림으로 표현하는 것이 만다라 미술치료의 핵심이기 때문이다. 미술치료사는 상담자가 그림을 어떻게 그려나가고 어떤 색과 도구를 사용하는지 등을 관찰해 심리상태를 파악하고, 적절한 상담과 심리치료를 병행함으로써 치료 효과를 얻을 수 있다.

보통 1장의 만다라를 완성하는 데 1시간 정도가 소요되는데, 개인차가 있으므로 시간이 좀 더 걸리거나 몇 차례에 걸쳐 완성해도 상관없다. 여러 명이 함께 그릴 때는 대화를 가급적 삼가고 조용한 상태를 유지한다. 그림을 다 그린 후에는 서로 그림에 대한 느낌이나 그릴 동안 느꼈던 마음 상태를 이야기해도 좋다. 단, 만다라 그림에 대해 옳다 그르다 하는 평가를 해서는 안 된다. 완성된 만다라는 가까운 곳에 걸어두고 감상하거나 차곡차곡 모아 두면 자신의 그림이 어떻게 변화하는지 살펴볼 수 있다.

여수령 기자

참고문헌: <만다라를 통한 미술치료>(학지사, 1998) <만다라와 미술치료>(학지사, 2001), <만다라를 통한 내적치유>(해와달을그리는사람들, 2006) <미술치료의 실제 만다라>(미진사, 2007)

### 38. 차 박물관

## 박물관 마다 다실 마련 茶道 체험 기회 제공
## 당시 차 문화 한 눈에…다도 생활화에 큰 기여

차는 생활과 가장 밀접한 문화로 전 세계 수십억 사람들이 기호에 따라 즐기고, 마시는 방법도 여러 형태로 나타난다.

일본은 일상적인 차와 다도(茶道)가 공존하는 곳이다. 길거리나 휴게소 어디에서든 자판기에서 골라서 차를 마실 수 있다. 음식점에서는 주로 생수보다는 차가 나온다. 호텔에서도 차는 서비스로 객실마다 비치되어 있다.

이렇게 일상화된 차 문화 속에서 그들 전통 다도(茶道)는 어떻게 이어지고 있는가? 다도는 학원과 학교에서 교육을 통하여 그들의 정신문화로 위치를 차지하고 있다. 각 기념관과 박물관에서는 다실을 마련하여 외국인과 내국인이 다도를 체험할 수 있도록 하고 있다.

어차(御茶)를 담았던 차 단지.

일본 최대의 차생산지인 시즈오카의 마키노하라 대 다원(牧之原大茶園)으로 둘러싸인 차의 고향(お茶の郷)은 다도의 역사와 문화를 체험할 수 있는 곳이다. 정원 안의 다실은 센노리큐(千利休), 후루타 오리베(古田織部)를 잇는 챠노유(茶の湯의 정통을 계승하고 확립시킨 다이묘 다인(大名茶人) 코보리 엔슈(小堀遠州, 1579~1647)가 세운 건물과 정원을 복원한 것이다.

박물관 안에는 국내외에서 수집한 차나 찻그릇 등을 전시하고 있으며 일본 차뿐만 아니라 전 세계의 차가 소개되고 있다. 현지의 맛있는 시마다차(島田茶), 카나야차(金谷茶)는 물론 옥로(玉露), 현미차(玄米茶), 호지차(ほうじ茶), 번차(番茶) 등 일본차가 모여 있으며 유명한 과자나 특산품, 그리고 외국의 차, 찻그릇 등도 소개되고 있다.

교토부 우지(宇治) 칸바야시 기념관(上林記念館)은 에도시대의 어용차사(御用茶師) 칸바야시가(上林家)의 주거지를 이용해서 개관한 차 기념관이다. 당시에 우지하시(宇治橋) 거리에 우지차사(宇治茶師)의 집이 10채 있었는데 여러 번 차 단지를 보내던 곳이다. 기념관 안에는 센노리큐(千利休), 코보리 엔슈(小堀遠州)에 관한 고문서와 차 도구를 비롯하여 오래된 다호, 차를 만들 때 필요한 도구 등을 전시해놓고 있다. 우지차사(宇治茶師) 칸바야시(上林) 가문의 권세를 한눈에 볼 수 있다.

도쿠가와 삼대 장군 이에미츠(家光)의 시대에 막부에서 즐기던 차가 우지로부터 제일 먼저 만들어진 신선한 차가 진상되었다. 이때 어차(御茶) 운반 행렬인 오차쓰보도츄(御茶壺道中)가 있었다. 간에이(觀永) 10년(1633)에 제도화되어 케이오(慶應) 2년(1866)까지 매년 거르지 않고 어차 진상은 계속되었다.

수백 수십 개에 달하는 차 단지에 최고급의 전차(碾茶)를 채워 토카이도(東海道), 나카센도우(中山道), 코슈 카이도(甲州街道)를 왕래한 오차쓰보도츄는 대단한 권위가 있는 것이었다. 어떤 행렬도 오차쓰보도츄에 길을 양보하지 않으면 안 되었다. 이 행렬과 마주치지 않기 위하여 먼 길로 돌아가기도 하였다.

차 단지(茶壺)에 얽힌 유행한 동요도 있다. '단지에 쫓겨 문을 팍, 빠지면 다시 열어라'라는 노래 가사는 서민은 이 행렬을 보는 것이 허락되지 않았기 때문에 '차 단지가 오면 집의 문을 닫고 지나가면 다시 열고 한숨 돌렸다'고 하는 의미이다.

이밖에도 지역의 특징을 살린 많은 박물관이 있어 그 당시의 사회와 차 문화를 잘 알 수 있게 했다. 또한 이러한 다양한 차 기념관과 박물관의 전통적인 다실은 다도를 지금까지 일상적인 생활 문화 속에 자리잡게 했다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

철저하게 개인지도 받는것과 동일한
역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD(디브이디) 출시 – 궁중비법 –
– 비매품 책자, 요점자료 동봉 –

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 한달 공부하면 완성할 수 있습니다.
처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다.
사주명식을 작성하는 즉시 확실하고 선명하게 운명이 보입니다. – 그래야 역학입니다 –

10만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다. 역학에 대하여 전혀 지식이 없는 초보자라도 아주 쉽게 배워지며 단기간에 훌륭하고 정확하게 달변으로 통변하며 운명감정을 할 수있는 능력이 얻어지는 그야말로 신비한 사주명리의 궁중비법입니다. 본 교재 저자인 저 백운성수는 조선조 9대 임금이신 성종대왕의 19대 후손으로서 옛날 종친들에게 비급으로 전해지며 일반에 알려지지 않았던 궁중비법 사주명리학을 대(代)를 이어 정통으로 전수 받아 여러제자들에게 개인지도를 하여 현재는 국내외 400여명이 왕성히 활동하고 있으며 그 중에는 많은 스님들도 역학에 혜안이 열려 큰 명성을 얻고 중생제도의 방편으로 쓰이며 크게 불사를 이루십니다.

역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데 스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다. 그래서 "3년해도 모르겠다, 10년은 배워야 된다, 무지하게 어렵다"라는 말들을 합니다. 이교재는 이런 불확실성을 확 씻어내는 제대로 된 스승입니다. 전혀 염려하지 마세요. 순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 20여년간 국내외 수백명의 제자를 역학에 도통하도록 철저하게 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가감없이 실전 사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그 동안 배움의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서 늦어짐, 고액의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움 등으로 기회를 기다리던 분들에겐 최고의 기회와 광명이 될 것입니다.

현재 본 DVD교재로 공부하시는 분들은 전국에 산재한 스님, 보살님, 철학원을 운영 하시고 있지만 적중률이 낮아서 성업 안되는 분, 퇴직후 장래직업으로 역학을 하실분, 초심자, 순수연구자, 학생 등 다양한 부류인데 전부가 하나같이 찬사와 감사의 메시지나 전화를 해 주시고 정말 제대로 된 배움의 길을 선택한데 대해 천만다행으로 생각하며 안도하고 행복해 합니다. 본 교재로 사주명리학을 완성하신 많은 분들이 이미 방문하셔서 대단한 감사를 표시하였으며 연하여 풍수지리학을 수강하신 분들도 많습니다.

본 저자도 이 DVD교재로 인해서 수많은 분들이 진정한 역학적 개안이 그렇게 신속히 열려가는데 대해 놀라움을 금치 못하며 큰 기쁨과 보람을 느낍니다. 한글만 아시면 되며 학력과 관계없습니다. 쓰이는 한자는 22자이니 저절로 배워집니다. 주저하지 마시고 선택하세요. 아주쉽게 단기간에 완성하며 평생의 훌륭한 길잡이가 됩니다. 불교교리로 부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는 당신을 견성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 육바라밀 중 하나를 행하도록 지정해주는 당부로 운명감정이 끝이 나며 스스로와 친지들의 사주를 감정하면서 그 적중됨에 탄성을 발하게 됩니다.

진가가 증명되었습니다. 발매 6개월만에 900여명이 본 교재로 공부하시고 반수 이상이 이미 완성되었습니다. 이제는 궁중비법입니다. 책임집니다. 망설이지 마세요.

인터넷으로 공부합시다
- http://www.esaju84.co.kr
- 인터넷 주소창에 성수철학원을 입력하세요.

사주통달책임개인지도 예약 받습니다
- 교육기간 : 누구나 한달완성 (국내외 제자 400명 왕성히 활동중)
- 완전초보자도, 해도 해도 안되는분 사주 작명 궁합 택일 신수(30일 완성) 풍수지리(양택,음택)포함 (40일 완성)
- 한달만에 모든 것 완전 통달됨 교육이수 후 월 최저 250만원 보장
- 전화감정 대환영(유료) 전형 합격자 자격증, 회원증 수여함(회원은 특혜있음)

※ 전국 최대 회원양성 교육기관임 ※

– 남몰래 한달 공부하여 혜성과 같이 나타나십시오 –

이 교재를 만나는 사람은 큰 복을 받습니다.
장인이 눈을 떠서 대광명을 보듯이 신속하고 틀림없는 역학적 개안에 감동의 눈물을 흘립니다.
감사전화를 수 없이 받고 있습니다. 걱정하지 마시고 주문하십시요.

◆ 구입금액 : 추명사 건립 보시금 150만원 (분납방법: 인도금 80만원, 한달후 40만원, 두달후 30만원) ※일시불은 135만원에 공급함※
◆ 계좌번호 : 농협 704-02-341067(예금주 : 김금란), 대구은행 018-08-388350-001(예금주 : 이하림) 카드결제 가능함

사단법인 대한불교 사주명리 연구학회 총재 : 백운 성수, 부회장 도영(성수철학원장)
대구광역시 중구 대봉동 721-16 전화 053)255-4784, 256-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161